

セントラルフィットネスクラブセンター南 - 2026年06月 -

1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月)は休館日です。

都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。

また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。

[スクール]: スクール制(別途入会手続き、会費が必要) [セッション]: 別途参加費が必要 [定員]: 定員制です [予約]: 予約が必要 [整理券]: 整理券が必要

< スタジオ >

曜日	月			火			曜日	水			木			金			曜日	土			曜日	日			曜日
	South	North	ジム	South	North	ジム		South	North	ジム	South	North	ジム	South	North	ジム		South	North	ジム		South	North	ジム	
08:00							08:00										08:00				08:00				08:00
08:30							08:30										08:30				08:30				08:30
09:00					09:00(30分)スタジオ 開放・スタンプ[予約]		09:00										09:00				09:00				09:00
09:30					09:20(40分)シンプル エアロ・近藤[予約]		09:30										09:30				09:30				09:30
10:00					10:10(40分)CS Live/ ヨガ[予約]		10:00										10:00				10:00				10:00
10:30					10:15(40分)健康体操 近藤[予約]		10:30										10:30				10:30				10:30
11:00					11:10(40分)ボディ トレーニング・宮田 [予約]		11:00										11:00				11:00				11:00
11:30					11:05(30分)二の腕 &脇引締め・スタンプ		11:30										11:30				11:30				11:30
12:00					12:05(40分)シンプル ステップ・遠藤[予約]		12:00										12:00				12:00				12:00
12:30					12:30(40分)シンプル エアロ・伊藤[予約]		12:30										12:30				12:30				12:30
13:00					13:00(40分)シェイパ ンブ・小西[予約]		13:00										13:00				13:00				13:00
13:30					13:30(30分)CORE FITNG・後藤[予約]		13:30										13:30				13:30				13:30
14:00					14:00(40分)UMBA (R)・水末[予約]		14:00										14:00				14:00				14:00
14:30					14:30(30分)ピラティス ・後藤[予約]		14:30										14:30				14:30				14:30
15:00					15:00(70分)有料セッ ション/フラスコ・水 本[セッション]予約		15:00										15:00				15:00				15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	15:30(60分)キッズダン ススクール(児童)[ス クール]			15:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		15:30										15:30				15:30				15:30
16:00							16:00										16:00				16:00				16:00
16:30	16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]	16:30(60分)キッズダン ススクール(児童)[ス クール]			16:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		16:30										16:30				16:30				16:30
17:00							17:00										17:00				17:00				17:00
17:30	17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]				17:30(60分)キッズ体 育スクール(児童)[ス クール]		17:30										17:30				17:30				17:30
18:00							18:00										18:00				18:00				18:00
18:30							18:30										18:30				18:30				18:30
19:00					19:10(40分)ファイ タックBEAT・佐々木 [予約]		19:00										19:00				19:00				19:00
19:30					19:15(30分)二の腕 &脇引締め・スタンプ		19:30										19:30				19:30				19:30
20:00					20:10(40分)UMBA (R)・中田[予約]		20:00										20:00				20:00				20:00
20:30					20:15(30分)コア トレーニング・後藤		20:30										20:30				20:30				20:30
21:00							21:00										21:00				21:00				21:00
21:30							21:30										21:30				21:30				21:30